

Cara mengosongkan pikiran kacau



Di zaman yang serba modern ini banyak hal yang bisa anda akses lewat internet. Bahkan kemungkinan besar artikel ini anda baca melalui layar handphone atau laptop anda. Berbagai informasi dapat anda peroleh melalui internet, setiap kali anda membuka perangkat canggih tersebut pasti ada hal baru yang anda cerap. Tidak bisa dipungkiri bahwa banyak manfaat yang bisa didapatkan melalui internet. Contohnya seseorang dapat mempelajari suatu hal yang tidak pernah ia ketahui sampai akhirnya sangat mahir lewat internet. Ini adalah hal yang sangat bermanfaat.

Namun manfaat ini juga memberikan dampak negatif terhadap pikiran anda. Karena terus menerus dibombardir dengan berbagai hal, baik saat bersosialisasi keluar maupun di saat menyendiri, pikiran anda akhirnya selalu aktif, bahkan bisa dibilang terlalu aktif. **Tidak heran jika banyak orang di zaman sekarang ini yang depresi, dan jika berlanjut akan menjadi stress berat, lalu akhirnya harus dibawa ke psikiater dan diberi obat untuk menenangkan diri.**

Banyak juga yang karena dampak terlalu banyaknya informasi menjadi seseorang yang tidak pernah puas, sehingga memiliki banyak keinginan mengebu-gebu yang ingin dicapai, namun dalam perjalanannya menuai banyak kekecewaan. Tidak jarang juga karena terlalu banyaknya informasi akhirnya seseorang senang berandai-andai saja di atas tempat tidur tanpa melakukan apapun sehingga menjadi seorang pemalas.

Jadi apa yang harus anda lakukan agar semua hal ini tidak terjadi? Apakah anda harus menjauhi segala jenis perangkat modern? Apakah anda harus tinggal di hutan? Benar sekali, tindakan-tindakan tersebut memang dapat membantu anda terhindar dari pikiran yang tidak terkendali, namun hal tersebut bukanlah suatu jaminan, karena sumber masalah sebenarnya bukan berasal dari luar (eksternal) namun

ia berasal dari dalam diri (internal). Maka dari itu anda perlu mengetahui secara jelas bagaimana cara kerja dari pikiran anda. Dalam Dhammapada Yamaka Vagga I:1 Sang Buddha menyatakan:

"Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu,
Pikiran adalah pemimpin,
Pikiran adalah pembentuk.
Bila seseorang berbicara atau berbuat jahat,
Maka penderitaan akan mengikutinya,
bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya."

Pelopor di sini artinya bahwa 'pikiran' ini selalu mendahului di depan atau bisa disebut sebagai pencetus dari setiap 'tindakan' yang anda lakukan baik itu melalui 'pikiran', ucapan, maupun perbuatan jasmani. Mungkin sekarang anda bertanya "Pikiran sebagai pencetus tindakan melalui pikiran, apa maksudnya?" Yang dimaksud pikiran sebagai pelopor di sini adalah yang berasal dari lampau, sedangkan tindakan melalui pikiran adalah yang sekarang anda lakukan (kamma).

Pelopor pikiran yang muncul dalam diri anda sebenarnya tidak lain merupakan vipāka kamma (buah dari tindakan lampau). Ia muncul karena memang di saat itu sudah waktunya untuk berbuah. Ketika dalam diri anda muncul pikiran jahat, ini menandakan akusala vipāka kamma (buah dari tindakan buruk lampau) yang sedang berbuah, dan ketika anda kemudian mengembangkan pikiran jahat yang muncul tersebut maka disitulah yang dimaksud sebagai pikiran sekarang (kamma) yang didahului pikiran lampau (vipāka kamma).

Begitu juga ketika anda sedang bermeditasi, lalu muncul kegelisahan di dalam pikiran anda, dimana anda tiba-tiba teringat hutang-piutang yang anda belum lunasi, kegelisahan tersebut adalah akusala vipāka kamma yang sedang berbuah dalam bentuk pikiran, dan ketika anda lanjut berpikir dalam kegelisahan tersebut maka disitulah yang dimaksud sebagai pikiran sekarang (kamma) yang didahului pikiran lampau (vipāka kamma), ia pelopor dari pikiran yang anda sedang kembangkan di saat ini. Jika membahas tentang tindakan yang terlihat secara eksternal melalui ucapan dan perbuatan jasmani, tentu anda dapat langsung memahami secara jelas bahwa kedua hal tersebut pasti dipelopori oleh pikiran terlebih dahulu.

Lalu yang disebut pikiran sebagai pemimpin adalah bahwa ia memiliki otoritas atas diri anda. Ia yang menjadi dalang atas gerak gerik yang anda lakukan, karena kenyataannya vipāka kamma akan selalu berbuah tiap saat dalam kehidupan anda, dan seperti yang dibahas sebelumnya mereka yang setiap saat selalu berusaha mengarahkan tindakan yang sedang anda lakukan, layaknya pemerintahan yang selalu mengatur setiap individu dalam suatu negara, sadar ataupun tidak pemerintahan tersebut mempunyai otoritas atas individu yang berada di dalam negara tersebut. Tentunya otoritas ini bersifat relatif mengikuti kekuatan dari individu tersebut, jika lemah maka ia selalu pasrah, jika kuat maka ia dapat memberontak.

Yang disebut vipāka kamma sering disalah-artikan oleh kebanyakan orang. Vipāka kamma berbuah bukanlah hanya ketika anda mengalami suatu hal yang signifikan saja seperti mendapatkan undian hadiah milyaran rupiah, lalu anda berseru dalam batin saya sedang memetik kusala vipāka kamma (buah akibat tindakan baik pada masa lampau). Ataupun ketika anda mengalami kecelakaan dan patah tulang, lalu anda berseru dalam batin saya sedang memetik akusala vipāka kamma (buah akibat tindakan buruk pada masa lampau).

Ketika menjalani aktifitas sehari-haripun saat muncul pikiran tidak suka terhadap orang lain, hal tersebut juga merupakan akusala vipāka kamma yang sedang berbuah dan umumnya dosa-citta (kesadaran yang berpihak pada kebencian) tersebut langsung memimpin pikiran anda. Jika kebencian tersebut tidak dibasmi maka di saat itu akusala kamma-lah (tindakan buruk) yang anda lakukan dan secara langsung anda sudah menanam akusala vipāka kamma lagi. Inilah yang disebut sebagai pikiran adalah pembentuk, ia membentuk buah kamma baru bagi diri anda.

Demikian halnya jika anda diserang oleh pikiran yang penuh nafsu ataupun kemalasan, jika diikuti maka ia akan selalu menguasai pikiran anda sehingga hari-haripun anda lalui seperti seorang robot yang hanya diperintah oleh vipāka kamma. Bagi seseorang yang cermat, ia pasti dapat melihat bahwa

pikiran yang berada di dalam ini sangatlah berbahaya karena dia memandu, mengontrol, dan membentuk hidupnya tanpa daya. Jadi sebenarnya bukan informasi dari luarlah yang bersalah (eksternal), walaupun memang mempunyai peranan, namun pikiran anda sendirilah biang keroknya (internal).

Berdasarkan pernyataan Sang Buddha di atas, apakah pikiran bisa dikosongkan? Tidak! Karena sudah jelas pikiran akan selalu bermunculan setiap waktu walaupun secara sengaja anda coba kosongkan. Bahkan sering kali orang mengatakan kalau dirinya tidak berpikir apa-apa, pikirannya tenang dan sebagainya, namun sebenarnya itu dikarenakan ia tidak cermat dan tidak sadar bahwa terdapat pikiran-pikiran halus yang menguasai dirinya. Sebenarnya ada suatu cara efektif yang dapat melemahkan kekuatan pikiran, tapi sebaiknya anda mengetahui jenis-jenis rintangan yang muncul di dalam pikiran seseorang terlebih dahulu.

Sang Buddha menjelaskan bahwa terdapat lima rintangan yang setiap saat mengusik pikiran seseorang yaitu *kāmacchanda*, *vyāpāda*, *thīna-midha*, *uddhacca-kukkucca*, *vicikicchā*. Kelima objek ini selalu muncul silih berganti dalam pikiran seseorang tanpa henti.

Untuk *kāmacchanda* berwujud sebagai nafsu keinginan indera. Nafsu keinginan ini sangatlah beragam seperti keinginan untuk hubungan seksual, makan enak, melihat pemandangan, mendengar pujian dan sebagainya. Intinya ingin selalu merasakan hal-hal yang menyenangkan saja dan menghilangkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan lewat kelima indera.

Rintangan inilah yang paling sering meghadangi pikiran seseorang. Banyak yang menganggap bahwa memenuhi hal-hal tersebut adalah sesuatu yang wajar, namun perlu dicermati bahwa **setiap pemenuhan nafsu keinginan yang muncul dalam pikiran seseorang akan selalu diikuti oleh ketidaknyamanan.** Tentunya seseorang harus berusaha bekerja membanting tulang bagaikan seekor kerbau yang membajak sawah dari pagi hingga sore setiap harinya untuk mendapatkan hal-hal yang menyenangkan tersebut atau ibaratnya seseorang yang bekerja sebagai budak dari nafsu keinginan, belum lagi ketika harus berhubungan dengan orang lain sering terjadi banyak kesalahpahaman dan perselisihan, dan jika akhirnya keinginan tersebut tercapai, dalam waktu yang singkat hal-hal menyenangkan tersebut akan pergi dari genggamannya sehingga muncullah kesedihan, yang diikuti oleh keserakahan baru karena tidak ingin berpisah dengan hal-hal yang menyenangkan tersebut, dan bahkan pada kenyataannya banyak orang yang berjumpa dengan kegagalan dalam memenuhi berbagai nafsu keinginannya.

Lalu *vyāpāda* adalah niat jahat, pikiran yang selalu mengikuti perasaan tidak suka atau benci. Umumnya seseorang yang diliputi niat jahat akan kehilangan akal sehatnya sehingga tidak bisa menimbang tindakannya. Tidak heran saat seseorang diliputi kebencian, ia dapat dengan mudah mencaci maki, memfitnah, bahkan membunuh orang lain secara tidak sadar.

Berikutnya *thīna-midha* yaitu kelambanan dan kemalasan. Kedua hal ini juga berasal dari dalam, muncul dalam bentuk kantuk dan badan yang terasa berat, selalu ingin tidur-tiduran dan menghindari berbagai pekerjaan, lalu otaknya akan semakin tumpul dan orang-orang juga akan menjauhi si pemalas tersebut.

Yang keempat *uddhacca-kukkucca* yaitu kegelisahan dan kekhawatiran pikiran. Kegelisahan pikiran sering muncul karena ketidakpuasan terhadap berbagai hal, sehingga pikiran selalu melompat kesana kemari untuk mencari hal-hal yang lebih baik. Sedangkan kekhawatiran muncul dalam bentuk penyesalan terhadap kesalahan yang pernah diperbuat di masa lampau sehingga selalu diliputi kesedihan dan ketakutan.

Yang terakhir *vicikicchā* yaitu keragu-raguan yang hanya merujuk pada praktik meditasi, yaitu ketika seseorang meragukan apakah praktik meditasi yang ia lakukan benar atautkah salah, tetapi dapat juga diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari ketika anda diliputi keragu-raguan akan kemampuan diri sendiri dalam melakukan berbagai hal sehingga muncul ketidakpercayaan diri.

Kelima hal ini adalah bagian dari kekotoran batin / kilesa yang tidak habis-habis bergantian menguasai pikiran seseorang. Anda dapat membuktikannya dengan mencoba sehari penuh berusaha melabel

pikiran-pikiran yang muncul satu per satu dalam diri anda, sehingga nantinya anda akan paham betapa buruk dan kacaunya pikiran anda.

Walaupun pikiran tidak bisa dikosongkan, namun Sang Buddha menjelaskan bahwa **pikiran yang begitu besar kekuatannya sebenarnya dapat dilemahkan**, dalam arti kekuatannya dikurangi sedikit demi sedikit hingga tidak memiliki potensi untuk membentuk vipāka kamma yang baru. Ketika anda sudah mengikis kekotoran batin / kilesa sampai tidak bersisa dengan praktik Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD) terutama meditasi vipassanā, yang menandakan anda sudah mencapai tingkat kesucian Arahat, mencapai Nibbāna, maka di saat itulah anda akan secara total terbebas dari pikiran yang kacau. Namun tentunya hal tersebut membutuhkan rentang waktu yang cukup lama untuk dicapai.

Jadi jika sekarang juga pikiran anda kacau balau, langkah apa yang bisa anda lakukan? Sebenarnya apa yang Sang Buddha jabarkan dalam cittānupassanā dapat dijadikan senjata ampuh untuk menjinakkan pikiran yang kacau. Y.M. Bhikkhu Gunasiri juga memakai cara yang selaras dengan yang Sang Buddha ajarkan.

Pertama-tama anda harus tahu bahwa kesadaran anda sedang dihadang oleh hambatan mental, yang berwujud salah satu dari kelima rintangan dalam pikiran yang telah disebutkan sebelumnya: nafsu keinginan indera, niat jahat, kelambanan dan kemalasan, kegelisahan dan kekhawatiran, keragu-raguan.

Tahu adalah suatu hal yang penting, ini menandakan kesadaran anda masih ada dalam kendali. Setelah anda tahu bahwa anda sedang dihadang oleh hambatan mental, jangan sekali-kali menunggu atau bahkan mengamati pikiran tersebut. Tindakan ini sering kali disarankan oleh banyak orang, namun ini adalah suatu cara penanganan yang sangat tidak efisien dan efektif, karena jika anda melakukannya sebentar saja kesadaran anda langsung akan hanyut dalam pikiran tersebut, umumnya anda akan melamun atau jika kekotoran batin / kilesa tersebut sangat kuat kesadaran anda akan langsung hilang.

Jangan bermain-main dengan pikiran karena ia adalah pemimpin, pelopor, dan pembentuk, bagaikan seekor belut yang sangat licin, pertanyaannya seberapa mudahkan menangkap belut tersebut untuk diamati terlebih dahulu? Jadi yang harus anda lakukan adalah **saat anda tahu bahwa hambatan mental sudah muncul, segera dengan kecepatan kilat bawa kesadaran anda ke jasmani**, karena pada jasmani terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang dapat menolong anda terbebas dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa. Ada tiga cara penanganan yang disarankan oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#).

- **Cara 1:** PERUT KEMPIS (otot perut daerah bawah pusar sengaja disedot ke dalam, tanpa menahan napas), DADA BUSUNG (kedua bahu ditarik ke belakang), lalu TAHU BADAN: menyadari postur tubuh satu arah dari atas kepala sampai ke bawah ujung jari kaki, ibarat merasakan guyuran air di atas kepala yang mengalir dengan cepat ke seluruh tubuh sampai ke kaki, bersamaan dengan mencatat postur tubuh (DUDUK-DUDUK-DUDUK / BERDIRI-BERDIRI-BERDIRI), ulangi cara dari awal.
- **Cara 2:** PERUT KEMPIS, DADA BUSUNG, TAHAN NAPAS (tidak menarik napas, abaikan napas, pasti akan bernapas otomatis), FOKUS UBUN-UBUN, lalu TAHU BADAN (DUDUK-DUDUK-DUDUK / BERDIRI-BERDIRI-BERDIRI), ulangi cara dari awal.
- **Cara 3:** PERUT KEMPIS, DADA BUSUNG, TAHAN NAPAS, FOKUS UBUN-UBUN, langsung TANCAP ke TULANG EKOR (TAHAPAN AKTIF 1), DUDUK / BERDIRI serta TITIK SENTUHNYA (2 / 6 titik sentuhan, TAHAPAN AKTIF 2) sekali saja, ulangi cara dari awal.

Cara ini dapat anda gunakan secara bertahap mulai dari cara pertama terlebih dahulu, lalu jika hambatan mental belum lenyap langsung lanjut ke cara kedua, jika masih saja membandel lanjutkan dengan cara ketiga dan lakukan sampai kekotoran batin / kilesa tersebut tuntas lenyap. Banyak yang sudah membuktikan efektifitas dari cara penanganan pikiran ini. Andapun dapat [membuktikannya baik dalam meditasi vipassanā](#), maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Jika mengimplementasikannya dalam keseharian misalnya mengatasi kebencian, anda pertama-tama harus tahu ada kebencian dalam diri anda, jika anda tidak tahu ada kebencian yang sedang menyerang pikiran anda berarti kesadaran anda sudah dikuasai secara total oleh kebencian, ini menandakan bahwa akusala vipāka kamma yang berbuah sangatlah kuat. Namun jika dalam keadaan tersebut tiba-tiba anda sadar bahwa kebencian menguasai diri anda, ingat jangan menunggu, anda harus secepat kilat menggunakan ketiga cara yang dijabarkan sebelumnya sampai pikiran itu lenyap agar pikiran tersebut tidak berkembang lagi. Hal ini dapat dilakukan tanpa harus bermeditasi duduk atau berdiri, namun memang akan lebih cepat teratasi jika postur tubuh dalam keadaan samādhi.

Mungkin anda sudah cermati bahwa yang paling penting dalam penanganan pikiran adalah mengetahui diri anda sedang diserang kekotoran batin / kilesa terlebih dahulu, dan sayangnya hal ini sangatlah sulit dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu Y.M. Bhikkhu Gunasiri menyarankan semua orang untuk meditasi minimal 3 jam/harinya agar lebih sadar akan serangan-serangan kekotoran batin / kilesa.

Sang Buddha menyatakan dalam Bhayabherava Sutta:

“Sewaktu Aku berjalan, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;
Aku tidak berdiri atau duduk atau berbaring
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.
Ketika Aku berdiri, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;
Aku tidak berjalan atau duduk atau berbaring
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.
Ketika Aku duduk, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;
Aku tidak berjalan atau berdiri atau berbaring
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.
Ketika Aku berbaring, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;
Aku tidak berjalan atau berdiri atau duduk
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.”

Dari pernyataan Beliau dapat disimpulkan bahwa ketika suatu rintangan muncul dalam pikiran, **anda harus berusaha dengan gigih melenyapkan hambatan mental yang muncul dalam posisi semula**, misal ketika meditasi duduk lalu muncul kantuk maka anda harus segera menangani rintangan itu dengan cittānupassanā sampai tuntas lenyap, jangan merubah-rubah posisi meditasi anda sesuka hati dengan berjalan mondar-mandir untuk melenyapkan kantuk, karena hal tersebut tidak akan meningkatkan kualitas mental anda. Lalu ketika jalan tiba-tiba banyak pikiran muncul, maka anda harus lebih memperlambat jalan anda dan semakin fokus pada telapak kaki untuk mengamati rasa yang muncul di dalam daging.

Namun sebagai [meditator yang handal](#) anda harus bisa menerka hambatan apa yang mungkin akan muncul di saat tertentu, misal pada umumnya kantuk akan sering menyerang anda di saat setelah bangun tidur dan makan, maka adalah hal yang cerdas untuk menghindari meditasi duduk di jam-jam tersebut karena postur tubuh di saat duduk lebih pendek daripada berdiri sehingga kekuatan angin lebih cepat menguasai kesadaran anda. Selamat mencoba! Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:

Tekan di sini untuk melihat [panduan meditasi vipassanā lengkap](#) yang tersedia di situs ini.